



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Smørstekt lyrfilet med tomatisert risotto, balsamicobakte cherrytomater og spinat

Tomatisert risotto

1 stk sjalottløk
1 pakke hønsebuljong
150 g risottoris
1 pakke tomatpuré
1 stk Grana Padano
🏠 1 ss eplesider- eller hvitvinseddik
🏠 5 dl vann*
🏠 1 ss smør*

Balsamicobakte cherrytomater og spinat

250 g cherrytomater
100 g spinat
1 pakke balsamicovinaigrette
🏠 1 ss smør*

Smørstekt lyrfilet

300 g lyrfilet

🏠 salt
🏠 olje

- 1 Varm opp stekeovnen til 225 grader varmluft.
- 2 **Tomatisert risotto:** Skrell og finhakk sjalottløken. Kok opp 5 dl vann, hønsebuljongen og 1 ss eddik i en kjele.
- 3 **Tomatisert risotto, fortsettelse:** Varm opp en vid kjele til middels varme, og ha i litt olje. Stek risottorisen, løken og tomatpuréen i omtrent 1 minutt. Tilsett buljongen, litt om gangen, og la vannet koke nesten helt bort før du tilsetter mer. Gjenta dette til risottoen har kokt i 15–18 minutter, og har ønsket konsistens. Risottoen skal helst ha litt tyggemotstand og være lett rennende. Finriv Grana Padanoen på et rivjern, og vend inn osten og 1 ss smør rett før servering.
- 4 **Balsamicobakte cherrytomater og spinat:** Skyll cherrytomatene og spinaten. Fordel tomatene i en stor ildfast form sammen med balsamicovinaigretten og 1 ss smør. Bak tomatene midt i ovnen i 10–12 minutter, eller til de begynner å få litt farge. Legg deretter spinaten i formen med tomatene og stek det hele videre i 2–3 minutter. Vend alt godt sammen før servering, og smak til med litt salt.
- 5 **Smørstekt lyrfilet:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Krydre fisken med litt salt, og stek den i 1–2 minutter på hver side. Ha i litt smør mot slutten av steketiden og øs smøret over fisken. Fisken er ferdig når den flaker seg ved et lett trykk med fingeren.

Tips fra kokken: Du kan også bake fisken i ovnen sammen med tomatene og spinaten.

* Du kan bytte ut ingrediensen mot et allergivennlig alternativ